



### ROZMOWA PO MECZU

Jeden z najważniejszych momentów dla rodzica sportowca to czas „**przejażdżki samochodem**” (powrót do domu) po meczu. Po meczach dzieci są bardziej krytyczne wobec swojej gry niż po treningach. Oczywiście samopoczucie może się zmieniać w zależności od wyniku meczu.

Jazdy samochodem to świetny moment dla rodziców, ale to niekoniecznie oznacza rozmowę o grze lub w ogóle rozmowę. **Sportowcy doświadczają wielu emocji, myśli i uczuć po meczu**, więc sposób w jaki się do nich zwracamy jest niezwykle ważne.

#### ZAPYTAJ

To może wydawać się proste, ale **ZAPYTAJ** swoje dziecko, jeśli chce porozmawiaj o grze!

#### CZEKAJ I ZOBACZ

Jeśli twój sportowiec nie wydaje się gotowy i chętny do rozmowy, to spróbuj omówić coś innego niż gra, dopóki nie będzie gotowy.

#### ZACHĘCAJ

Powiedz swojemu sportowcowi, że jesteś z niego/niej dumny bez względu na wynik i że go/ją kochasz. Oto kilka bezpośrednich pytań, które możesz zadać:

**Czego się dzisiaj nauczyłeś?**

**Co możesz poprawić następnym razem?**

**Jaka była twoja ulubiona część gry?**

#### ZAWSZE KONCENTRUJ SIĘ NA ROZWOJU

Wszyscy sportowcy chcą poprawiać swoją grę, więc skup się na celach oraz stworzeniu możliwości do ich rozwoju.

#### LEKCJE NIE WYNIKI

Kiedy rozmawiacie o grze nie skupiaj się na wyniku gry, a raczej na meczu jako lekcji, z której można wyciągnąć wnioski na przyszłość.

*“Jeśli jest coś, do czego zachęcam, to po treningu, po meczu, gdy patrzysz, jak twoje dziecko gra lub występuje, daj mu trochę przestrzeni, bez względu na jego osobowość”*

Mike Brown, trener NBA